

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

“Tasdiqlayman”

Jismoniy madaniyat fakulteti

dekani:_____p.f.n. B.B.Ma'murov

“_____”_____2017 yil

Ixtisoslik: 5112000- jismoniy madaniyatta'limyo'nalishi IV kurstalabasi

Nuriddinova Zarnigor Sadriddin qizining

**Kurashchilar uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish
mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

(2013-2017 o'quv yili)

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat
etildi. “Jismoniy madaniyat nazariyasi
va uslubiyoti” kafedrası mudiri:

_____Q.P.Arslonov.

_____«_____»_____2017 yil.

Ilmiy rahbar:

_____R.S.Shukurov

Rasmiy opponent:

_____X.N.Hakimov

Buxoro-2017 yil

**Mavzu: Kurashchilar uchun zarur bo`lgan maxsus jismoniy sifatlarini
rivojlantirish**

Kirish.....

**I.BOB. O`ZBEK MILLIY KURASHLARINING TARIXI, JISMONIY
TARBIYA VA SPORT TIZIMIDAGI O`RNI.**

I.1. Milliy kurash turlarining taraqqiyoti bosqichlari

I.2. Milliy kurash turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o`rni.....

**II.BOB.KURASHCHILARNING MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI
RIVOJLANTIRIS.**

I.1.Kuch, tezkorlik va uni rivojlantirish.....

I.2.Chidamlilik, chaqqonlik hamda egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish.....

Xulosa.

Adabiyotlar ro`yxati.

Kirish

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikga erishganidan so'ng jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko'tarildi, aholini sog'ligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish yoshlarni sport mashg'ulotlariga jalb etib, o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda ilg'or tajribalardan foydalanish, yangi zamonaviy sport bazalarini barpo etish, ayniqsa milliy sport turlarimizni rivojlantirish masalalariga katta e'tibor qaratildi.

Birinchi Prezidentimiz ta'kidlaganidek, nimani o'z oldimizga maqsad qilib qo'ymaylik, qanday buyuk ishlarni amalga oshirishga intilmaylik, barcha oliyjanob harakatlarimizning negizida, barcha niyatlarimiz zahirida farzandlarimizning ham jismonan, ham ma'naviy jihatdan sog'lom qilib o'stirish, ularning baxtu – saodati, farovon kelajagini ko'rish, dunyoda hech kimdan kam bo'lmaydigan avlodni tarbiyalash orzusi mujassamdir.

Navqiron Respublikamiz yoshlarini jismoniy barkamol, ma'naviy yetuk, ruhan sog'lom intellektual tarbiyalash ustuvor v masalalar qatoridan o'rin olib kelmoqda. Milliy mustaqillikni qo'lga kiritib uni mustahkamlash ishlari birinchi Prezidentimiz rahnomoligida amalga oshirib kelingan ishlardan, jahon sportida erishib kelayotgan g'alabalarimizdan ma'lum.

Respublikamiz birinchi Prezidenti I. A. Karimovga 1996 yil 6-fevral halqaro Olimpiya qo'mitasining Lozannadagi bosh qarorgohida Halqaro Olimpiya Qo'mitasining Olimpiya oltin ordeni topshirilishi bejiz emas albatta. Davlatimiz rahbarining olimpiya g'oyalariga sadoqati, millatni yanada sog'lomlashtirish yo'lida amalga oshirib kelinayotgan ishlarning bosh tashabbuskori ekanligining yorqin dalilidir.

Davlat rahbarining milliy qadriyatlarimiz, milliy urf-odatlarimizni tiklash zarurligi 1996-yil Oliy Majlis yig'ilishidagi ma'ruzasida o'z ifodasini topgan. Ana

shu o'rinda 2 ming yildan ziyod dunyo ahliga ma'lum bo'lgan tarihiy-madaniy me'rosimizning durdonalaridan hisoblanib kelgan milliy kurashni tiklashda Davlat rahbarining 1999 yil 1-fevral Halqaro Kurash asotsatsiyasini qo'llab quvvatlash to'g'risidagi farmoyishi muhim ahamiyat kasb etib kelmoqda. Mazkur farmonni mazmun mohiyati ne maqsadda qabul qilingani uni muqaddimasida qisqa aniq bayon etilgan.

O'zbekiston respublikasi birinchi prezidenti I. A. Karimov rahmanomiligida Milliy kurashimizni jahonni 50-dan ziyod davlatlari tan oldi. Milliy kurashdan dastlabki halqaro musobaqa 1992 yil 12-avgustda Shahrisabzda Amir Temur hotirasiga bag'ishlab o'tkazilgan. Mustaqil O'zbekiston kubogi 1998 yil 22-24-mayda birinchi ta'sis 22-oktabr "O'zbekiston Prezidenti kubogi" ikkinchi halqaro turnir bo'lib o'tdi. Unga jahonni 20 dan ziyod mamlakat kurashchilari qatnashdilar. Bunday musobaqalar jahonni turli mamlakatlarida o'tkazilib- "Ta'zim", "Halol", "Yonbosh", "Dakki", "G'irrom", "Chala" degan so'zlarimiz musobaqa qoidalarida qo'llanilib kelinmoqda.

Respublikamizda milliy kurash 2000-yildan buyon o'quvchi va talaba yoshlarni uch bosqichli- "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uzluksiz musobaqalari dasturidan, hamda ta'lim tizimining asosiy bo'g'inlari DTS jismoniy tarbiya dasturlaridan o'rin olib kelmoqda. Yuqorida aytib o'tilganlar: Prezidentni farmoishidan ma'lumki bugungi kunda milliy kurashni moddiy bazasini mustahkamlash, iqtidorlilarni saralash, kurash mashg'ulotlarini sifat va samaradorligini oshirish shu kunning dolzarb masalalaridan bo'lib kelmoqda. Shuning uchun ham kurashga saralash, uni barcha bosqich va guruhlarida shug'ullanuvchilarga yuqori saviyada mashg'ulotlar o'tish bugungi kunning daolzarb masalalaridandir (20,28,31).

O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi madaniy me'rosining ajralmas qismi, alohida

vatanparvarlik va Vatanga muhabbat, xalqaro maydonda mamlakatning obro'-e'tiborini yuksaltirishga intilish tuyg'ularini tarbiyalash poydevoridir¹.

Kurashchilarimizning bugungi kundagi erishayotgan natijalari albatta quvontiradi kishini, ammo ushbu natijalarni yanada yaxshilashda, kurashchilar uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish bugungi kunning dolzarb masalasidir.

Tadqiqot ob'ekti: Kurash bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish jarayoni.

Tadqiqot predmeti: Mashg'ulotlar jarayonida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Tadqiqot maqsadi: Kurashchilar uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari.

Tadqiqot vazifalari:

1. Kurash mashg'ulotlari mazmuni va tuzilishini o'rganish.
2. Kurash daslari bo'limlarining dasturidagi maxsus mashqlarni ketma – ketligini aniqlash.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Kurashchilar uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

¹ “ Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”g Qonun «Xalq so'zi» gazetasi 2015 yil 5 sentyabr.

I.BOB. O`ZBEK MILLIY KURASHLARINING TARIXI, JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMIDAGI O`RNI.

I.1. Milliy kurash turlarining taraqqiyoti bosqichlari.

Davlat ta`lim standartlari talabiga binoan milliy sport turlaridan oz`bek kurashi oliygoylarning jismoniy madaniyat va boshlang`ich harbiy ta`lim yo`nalishlari o`quv rejasida kiritilgan.

O`zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo`lib, bu ko`p sonli tarixiy yodgorliklarda o`z aksini topgan. Aleksandr Makedonskiyning O`rta Osiyoga yurishlari davrida jismoniy tarbiya rivojlangan edi. O`rta Osiyoda qadimgi Yunonistondagi olimpiya o`yinlariga o`xshash xilma – xil o`yinar o`tqazilgan. Sug`diyona va Baqteriya soldatlari mavjud bo`lgan davr meloddan oldingi IV asr O`rta Osiyoda yashagan xalqlar orasida epchil akrobat dorbozlar juda mashhur bo`lgan. Qadim zamonda jamoa jismoniy tarbiya sohasida o`sha davr zimmasiga ma`lum majburiyatlar yuklagan. Hattoki yosh yigit va qizlar hayotda kerak bo`ladigan chaqqonlik, epchillik, chidamlilik, qat`iylik, jasurlik kabi qobiliyatlarga ega bo`lishi lozim edi (A.Q.Atoyev, 2005).

Baxslarni tinchlik yo`li bilan hal qilish, shuningdek dushmanni asirga olish usullarini o`z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O`zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Chunonchi, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o`z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o`zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir - birining teridan ishlangan belbog`idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishni boshlaganlar. Raqibni yerga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e`tibor berilgan. O`zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa

ohanglari sadolari ostida o'tkazilgan va musobaqa g'olibi xalq o'rtasida katta hurmatga sazovor bo'lgan.

Kurashchilar bellashuvlari g'alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o'tkaziladigan bayramlar bezagi bo'lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz: Abu Ali Ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba'zi usullarning ta'rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko'rinib turibdiki, o'zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo'lgan (F.A.Kerimov, 2005).

Mustaqillik sharofati bilan o'zbek milliy sport turlarini va o'yinlarini qayta tiklash hamda maktab, sport maktablari, o'rta maxsus kasb - hunar ta'limi muassasalari hamda oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya, chaqiriqqacha harbiy ta'lim yo'nalishlarida kurash fanini sifatli o'qitilishi masalalariga katta etibor qaratildi.

KURASH, BELBOG`LI VA TURON YAKKAKURASHI

- kurashning birinchi turi “buxorocho” usul deb nomlandi;
- ikkinchisi “farg'onacha” usul;
- uchinchisi sport yakkakurash usullari mujassamlashgan va jangovarlik san'atini namoyon qilish san'ati “Turon” kurashi. Kurashning ushbu turlari bugungi kunda Respublikamizning barcha hududlarida rivojlangan. Binobarida, Osiyo va Jahon birinchiligi va nufuzli xalqaro musobaqalari yuqori saviyada tashkil qilinib kundan – kunga sportchilar mahorati oshib bormoqda.

O'zbek kurashi jahon xalqlari ko'ngil to'ridan allaqachon joy olib bo'ldi va ularning leksikalarida

“Ta`zim”, “Kurash”, “Yonbosh”, “Halol”, “Chala” kabi o'zbek so'zlari jaranglay boshladi.

Birinchi bosqich; 1992 – 1998 yillarni o'z ichiga oladi. Mamlakatimizda kurashni sport turi sifatida ommalashtirish va uni xalqaro maydonga olib chiqish uchun asos yaratishdan iborat edi. Bu uchun kurashning yangi qoidalarini tadbiq qilish, jahon mamlakatlarida targ'ib qilish.

Mustaqillik sharofati va birinchi Prezidentimiz I.A. Karimovning jonkuyarligi tufayli o'zbek kurashi olamshumul mavqega ega bo'ldi. Ayniqsa 1992 yilning 14 aprelida, o'zbek kurashining jonkuyarlaridan biri K.T. Yusupovni suhbatga chorlab kurashimiz istiqbolini belgilab berdi. Kurashni sport turi sifatida rivojlantirish, dunyo miqyosida targ'ibot - tashviqot ishlarini olib borish hamda jahonga olib chiqish to'g'risida fikr - mulohazalar Komil Yusupovda 1980 yillarda tug'ilgandi va bu g'oya izchillik bilan ilgari surildi. Shu yillar davomida u nomdor polvon sifatida respublikamizda o'tadigan to'ylarda – “davra kurashi”da faol ishtirokchi bo'lish bilan bir vaqtda, milliy sportimiz an'anasi, udumlari va urf-odatlarini o'rganishga ham qiziqardi. Shuning uchun ham K.T.Yusupov tomonidan milliy kurashni jahon arenasiga olib chiqish mumkinligi to'g'risidagi g'oya ilgari surildi. Bir necha yillik izlanishlar natijasida ular tomonidan yaratilgan yangi qonun - qoidalar 1991 yil 14 – 15 iyunda O'rta Osiyo va Qozog'iston ilmiy konferensiyasida muhokama qilindi, 2 kunlik qizg'in munozaradan keyin qoidalar, hakam va kurashchilarning kiyimlari tasdiqlandi. Prezidentimiz tomonidan O'zbekiston mustaqilligi e'lon qilinganidan 17 kun o'tgach, kurash qoidasining asosiy qismi “Sport” gazetasining 1991 yil 17 sentyabr sonida e'lon qilindi.

O'zbekiston Respublikasining viloyatlarida “Xalq harakatlari va sport o'yinlari bayramini tashkil etish va o'tkazish” (tavsiyanoma, Toshkent, 1992 yil) maqolalar to'plamida kurashning yangi qoidalari to'laligicha ta'riflab berildi. 1992 yilning may oyida u “Milliy kurash qoidalari” (Toshkent, 1992) nomli maxsus qo'llanma sifatida chop etildi.

Kurash qoidasida polvonlarning ijobiy harakati asosan “Halol”, “Yonbosh”, “Chala” atamalarini ishlatish bilan baholanadi. Bir marotaba ko'rgan tomoshabin, polvonlar bu kurash qoidasini osongina va tez o'zlashtirib oladi. Shu tufayli K.Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan xalqaro kurash qoidasi qisqa vaqt ichida kurash mutaxassislariga, murabbiylarga, hakamlarga eng asosiysi kurash muxlislariga va xalq ommasiga ma'qul tushdi. Bulardan tashqari, unda davra kurashi an'alarini e'tiborga olish natijasida sport tarixida birinchi marotaba kurash qoidasida 36 yoshdan

65 yoshgacha va undan katta yoshdagi polvonlarning vazn toifalari kiritildi. Bu esa kurashning obroʻ - eʼtiborini juda ham koʻtarib yubordi. Chunki 35 - 40 dan katta yoshdagi polvonlar kurashdan mutloq umidini uzib, uzoqlashib ketgandilar.

1991 yil 7 - 10 avgust kunlari Shahrisabz tumani, Miroqi oromgohida Oʻrta Osiyo va Qozogʻiston respublikalarining polvonlari ishtirokida katta kurash sayli oʻtkazildi. Bu kurash sayli oldingi musobaqalardan tubdan farq qiladi. Chunki unda polvonlar mutloq yangi boʻlgan qonun - qoidalar asosida kurashishdi. Ana shu yangi qonun - qoidalar asosida 1992 yildan boshlab nufuzli bellashuvlar boshlanib ketdi.

Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov oʻtmishda yashab oʻtgan barcha pahlavonlar va ulugʻ allomalarning ruhlarini shod etishni kurash boʻyicha xalqaro turnirlar oʻtkazish bilan boshlagan edilar. Qorakoʻlda Tursun ota, Shahrisabzda Amir Temur, Surxondaryoda At-Termiziy, Buxoroda Bahovuddin Naqshband, Andijonda Bobur Mirzo, Xorazmda Pahlavon Mahmud xotirasiga bagʻishlab Prezident sovrini uchun oʻtkazilgan xalqaro turnirlar oʻzbek kurashining yuksak darajada koʻtarilishida, sport olamida yangi tur boʻlib kirishiga katta hissa qoʻshdi. Chunki kurash ilk musobaqalardayoq jozibadorligi va jangovarligi, goʻzalligi va halolligi bilan barcha ishtirokchilarning, xorijiy mutassislarning mehrini qozondi.

Milliy sport turini dunyo sportiga aylantirish uchun mamlakatimizda tashkil etilgan bu bellashuvlar kamlik qilardi. Albatta, shuning uchun ham Janubiy Koreya (1992 yil), Kanada (1993), Litva (1993), Yaponiya (1994), Irlandiya (1997), Hindiston (1995), Atlanta (1996), Moskva (1998), Fransiya va Irlandiyada oʻtkazilgan yirik sport anjumanlarida toʻplangan mutaxassis va muxlislarga tashabbuskorlar tomonidan oʻzbek kurashi haqida atroflicha maʼlumotlar berildi, koʻrgazmali chiqishlar namoyish etildi.

Tinimsiz mehnat, koʻplab izlanish va saʼy - harakatlar bekor ketmadi. 1998 yilning 6 sentyabr sanasi Oʻzbek kurashining bir necha ming yillik tarixi sahifalariga olamshumul voqea yuz bergan kun sifatida zarhal harflar ila bitildi. Lotin Amerikasi, yevropa va Osiyo qitʼasining 28 ta davlatidan kelgan vakillar ishtirokida Toshkentda boʻlib oʻtgan taʼsis kongressida Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi (KXA) tuzilganligi,

xalqimizning milliy qadriyati “Kurash” nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e’tirof etildi. Xalqning qadim qadriyati, ori va g’ururi bo’lgan kurashning jahonga yuz tutishini har tomonlama qo’llab - quvvatlagan birinchi Prezidentimiz Islom Karimov Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining doimiy Faxriy Prezidenti etib saylandi. SHu kongressning o’zida XKAning Ijroiya qo’mitasi tashkil qilindi. O’zbek kurashining K.YUsupov tomonidan ishlab chiqilgan qonun - qoidalar xalqaro qoidalar sifatida bir ovozdan ma’qullandi va K.YUsupov Assotsiatsiya Prezidenti etib saylandi.

O’zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti 1999 yilning 1 fevralida “Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo’llab-quvvatlash to’g’risida”gi farmonga imzo chekdi.

Ikkinchi bosqich; 1998 – 2005 yillarni o’z ichiga olib, maqsad jahon chempionatlari, xalqaro musobaqalar tashkil etib jahonda o’zbek kurashining o’z tizimini yaratish edi.

Betanim mehnat va izlanishlar o’z samarasini berdi. 1998 yilning 6 sentyabrida milliy kurashimiz tarixida olamshumul voqea bo’lib kirdi. Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qitasining 28 davlatidan kelgan vakillar ishtirokida mamlakatimiz poytaxti Toshkentda bo’lib o’tgan ta’sis kongressida Kurash Xalqaro Assosiatsiyasi (KXA) tuzilganligi, xalqimiz milliy qadriyati «Kurash» nomi bilan xalqaro sport maydoniga chiqqanligi e’tirof etldi. Kurashning jahonga yuz tutishini har tomonlama qo’llab - quvvatlagan O’zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I. Karimov KXA ning doimiy Faxriy Prezidenti, kurash qonun – qoidalarini ishlab chiqqan, kurashimiz asoschilaridan biri Komiljon Yusupov Assosiatsiya Prezidenti etib saylandi.

Ijobiy ishlarning mantiqiy davomi sifatida 1999 yil 1 fevralida O’zbekiston Respublikasi Prezidentining «Xalqaro Kurash Assosiatsiyasini qo’llab – quvvatlash haqidagi» farmoni imzolanishi, kurashning butun jahonda keng quloq yoyishiga xizmat qimoqda. O’sha yili Mamlakatimiz tarixida ilk bor hashamatli «Yunusobot» sport majmuida kurash bo’yicha 1 - jahon chempionati bo’lib o’tdi.

Bu davrda XKA ning a’zolari bo’lgan olti davlat – Yaponiya, Vengriya, Hindiston, Pol’sha, Rossiya, Bolgariya milliy federatsiyalari Prezidentlari ta’sischi ligida Jahon kurashni rivojlantirish jamg’armasi tashkil etilgan. Jamg’armaning asosiy maqsad va

vazifalari jahonda kurashning rivojlanishiga moliyaviy tomondan ko'maklashish, XKA ning taqvimiy rejasidagi jahon, qit'a chempionatlari, xalqaro turnirlarni tashkil etish va o'tkazishda asosiy moliyaviy – tashkiliy ta'minotchi vazifasini bajaradi.

2000 yil sport olamida kurashni dovrug'ini ortishi va rivojlanishida muhim burilish nuqtasi bo'ldi, chunki bu vaqtda kelib kurash har tomonlama takomillashib, xalqaro sport o'yinlari qatoridan munosib o'rin egalladi va sport yakkakurashlari mutaxassislari tomonidan «XXI asr sporti» deb yuksak darajada e'tirof etildi. Shuningdek XKA Ijroiya qo'mitasining yig'ilishida 13 mamlakatning ko'zga ko'ringan siyosat va sport mutaxassislari ishtirok etdi va «Butun dunyoda kurashni rivojlantirish Dasturi» qabul qilindi. Kurashni jahonga yanada kengroq yoyish, nufuzini oshirish va Olimpiya o'yinlari qatoriga kiritish ko'p jihatdan shu sohaning yetuk, malakali mutaxassislar tayyorlashga bog'liq. XKA va uning tarkibidagi 10 mamlakat prezidentlarining ta'sischiligi asosida 2001 yilda Xalqaro Kurash Instituti (XKI) tuzildi. Institutning asosiy maqsadi – Kurashni rivojlantirish va butun jahonda ommalashtirish ko'maklashadigan malakali mutaxassislarni tayyorlash va qayta tayyorlashdir.

2002 yil 23 fevralida yurtimiz polvonlari Berlinda o'tkazilgan Germaniya chempionatida ishtirok etishi ikki mamlakat o'rtasida xalqaro sport aloqalarini o'rnatish va yanada mustahkamlashiga asos bo'ldi. Germaniya Olimpiya institutida «O'zbekiston mamlakati – o'zini sportini namoish etadi» mavzusida seminar o'tkazildi.

2003 yil XKA Osiyo Olimpiya Kengashi Nizomiga o'zgartirish kiritib, o'zbek kurashi Osiyo sporti sifatida etirof etildi va Osiyo o'yinlari dasturiga kiritilishiga muvaffaq bo'ldi. Sharq mamlakatlari bilan xalqaro sport aloqalari mustahkam o'rnatilganligi munosabati bilan Misr, Birlashgan Arab Amirli, Quvayt va bir qator mamlakatlarda o'zbek milliy kurashi federasiyalari tashkil etildi.

Uchinchi bosqich; 2005 - 2012 yillar, asosiy maqsadi XKA ning xalqaro va qit'aviy sport tashkilotlari bilan aloqalarni mustahkamlash va rivojlantirish, kurashni sport turi sifatida Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritishdan iborat.

O'zining eng oliy maqsadi yo'lidan aniq qadam bosayotgan XKA jonkuyarlari Xalqaro Olimpiya qo'mitasi rahbarlari bilan muzokaralarni boshladi. 2005 yilning may va iyul' oylari XOQ shtab - kvartirasi joylashgan Lozanna shahrida XKA prezidenti K.YUusupov XOQ prezidenti Jak Rogge bilan uchrashdi. SHu kunlarda Birlashgan Millatlar Tashkiloti va Milliy Olimpiya qo'mitasi bilan XOQ ning Olimpiya muzeyida kurashga va uning tarixiga bag'ishlangan bir yillik ko'rgazma ish boshladi. Xalqaro Olimpiya Xartiyasiga ko'ra, yangi sport turini Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish uchun XOQ amaldagi 114 nafar a'zosidan 50 foizi shu sport turini yoqlashi zarur. SHu sababli XKA Kurashni xalqaro maydonda qo'llab - quvvatlash va ommalashtirish maqsadida, XOQ ning 30 dan ortiq amaldagi a'zolari va rahbarlari bilan muzokaralar o'tkazildi. SHu kungacha dunyoning bir nechta mamlakatlarida 1000 ortiq turli darajadagi xalqaro turnirlar tashkil etildi. Jahon va Osiyo chempionatlaridan tashqari Buyuk Britaniya, Gretsiya va Frantsiyada "Islom Karimov", Turkiyada "Bosfors" va Eronda "Puriyoivaliy" xalqaro turnirlari o'tkaziladi.

Bugungi kunda XKA ning jahonning barcha qit'alarida 117 kurash federatsiyalari tashkil etilgan va ularning safi kundan - kunga ko'paymoqda. Bu o'rinda Osiyo, Evropa, Afrika va Janubiy Amerika qit'asi davlatlari bilan bo'layotgan hamkorlikni alohida takidlash joiz. Bundan tashqari, XKA YUNESKO qoshidagi "Jismoniy tarbiya va sport fani xalqaro kengashi" a'zosidir. Kurashning jahondagi nufuzini yanada oshirish maqsadida Assosiatsiyaning oliy nishoni - "XKA Oltin ordeni" ta'sis etilgan. Uning birinnchi sohibi O'zbekiston Prezidenti Islom Karimov, so'ngra Hindiston Milliy kongressi partiyasi yetakchisi Sonya Gandi, XOQ prezidenti Jak Rogge, OOQ prezidenti SHayx Ahmad Al-Faqd As-Sabaq, Butunjahon Olimpiya Assotsiatsiyasi va boshqa ko'zga ko'ringan insonlar sazovor bo'lgan.

Kurash bilan hamohang holda musobaqa o'tkazilgan o'zga yurtlarda o'zbek san'ati, urf - odatlari va qadriyatlari kirib bordi. Musobaqalarni o'tkazish borasida hakamlarning o'rni alohida. Kurashimiz har bir yoshni o'z Vataniga muhabbat va mehr-sadodat, fidokorlik ruhida tarbiyalashga yordam beradi. Kishining o'zi tug'ilib

o'sgan, kamol topgan joyi, ona yurtiga bo'lgan muhabbatini, munosabatlarini ifoda etadigan, ijtimoiy va ma'naviy-axloqiy fazilatlarni mashqlar bajarilishi, musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlarida shakllantiradi, musobaqa davomida va natijalarida o'z ifodasini topadi. Kuragi yerga tegmagan yosh pahlavonlarimiz bugungi kunda buni yaqqol namoyish etmoqdalar va shu orqali boshqa yoshlarga vatanparvarlik namunasini ko'rsatmoqdalar.

Albatta kurashning bu qadar rivojlanishiga sabab avvalom bor kurash milliy qadriyatimiz bo'lganligi uchun bo'lsa, boshqacha qilib aytganda kurash har bir yosh sportchiga, sport muxlislariga kurash falsafasini shakllantirib ularda ichki ruhiy tarbiyani rivojlantirishga hamda o'zligini his etishga, ommani o'ziga jalb etdi. Kurash g'oyasi adolatli bo'lganligi uchun ham insondagi his tuyg'uni yuqori darajaga ko'tardi. Kurash xalqimizni qonida, irsiyatida mujassam bo'lganligi tufayli ma'naviy tarbiya shunga xoc bo'lib rivojlanmoqda. Kurashning bu darajada rivojlanishi nafaqat yoshlar o'rtasida balki qariyalar o'rtasida ham tashkil etilishi, shug'illanuvchilar o'rtasida ma'naviy sog'lom turmush tarzini tarkib toptirishga olib kelmoqda. Kurash bo'yicha murabbiylar tomonidan nafaqat natijalar orqasidan quvish, balki kurash ma'naviyatimizning va qadriyatimizning ajralmas qismi bo'lganligi tufayli ham yoshlar o'rtasida kurash ma'naviyati bosqichma - bosqich shakllantirilib borilmoqda.

Kurash bo'yicha birinchi qit'a chempionati 1999 yilning dekabrda bo'lib o'tdi. Belarus poytaxti Minsk kurash bo'yicha birinchi Evropa chempionatiga mezbonlik qildi. Ayollar hamda erkaklar ishtirok etgan kurash bo'yicha birinchi Osiyo chempionati 2001 yilning aprel oyida bellashuvning vatani Toshkent shahrida bo'lib o'tdi. 2001 yilning iyul oyida Janubiy Afrikaning Xartenbos shahrida Afrika qit'asining birinchi qit'a chempionati bo'lib o'tdi. Birinchi Pan Amerika chempionati esa 2002 yilning mart oyida Boliviya poytaxti La-Pas shahrida bo'lib o'tdi. Sportchi maydonga o'z yurti, o'z xalqi nomidan tushadi. Uning g'alabasi sharafiga davlat madhiyasi yangraydi, mamlakat bayrogi ko'tariladi. Har bir mamlakat, millat o'z chempionlari bilan faxrlanadi, g'ururlanadi. SHuning uchun ham ular Vatanning iftixorlari hisoblanishadi (I.A.Karimov). Akobir Qurbonov, Kamol Murodov,

Toshtemir Muhammadiev, Isoq Axmedov, Abdulla Tangriev, Farhod To'raev, SHerali Jo'raev, Gulmira Ismatova, Olim Ravshanovlar kabi o'zbek polvonlari xalqaro turnirlar, Osiyo va Jahon birinchiliklarida oltin medallarni ho'lga kiritdilar.

Sog'lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo'lgan xalq albatta o'zining buyuk kelajagini barpo etadi. Birinchi jahon chempionati 1999 yil 1-2 may kunlari O'zbekiston, Toshkent shahrida bo'lib o'tdi, 28 davlatdan tashrif buyirgan polvonlar musobaqada 3 ta vazn toifasida gilamga chiqdilar. Bir biridan qiziqarli bahslarda, milliy qadriyat va a'nanalarimizga muvofiq o'tkazilgan ushbu musobaqada faxriy sportchilar va bolalarning ko'rgazmali chiqishlari namoyish etildi.

Xotin - qizlar musobaqada O'zbekistonlik Gulmira Ismatova, Janubiy Afrikalik Dargent Taniya, Mongoliyalik Solongo Baatarsai, Tserinnadmid Tsenda, Xoravsuren Munxmag, Tserenxand Dorjgoto, Qozog'istonlik Sevara Nishonboeva o'z vazn toifasida oltin medal' bilan taqdirlandi.

2011 yilning 19 - 21 oktyabr kunlari VIII jahon chempionati va Al Hakim at - Termiziy xotira turniriga bag'ishlangan xalqaro ilmiy - amaliy konferentsiya bo'lib o'tdi. Ushbu anjumanda xalqaro Kurash Assosiatsiyasi prezidenti Komiljon Yusupov shuningdek, Afrika Kurash konfederatsiyasi prezidenti janob Tomas Dunker, Xindiston, Eron kabi bir qator davlatlardan shu soha yetuk mutaxassislari o'zlarining ma'ruzalari bilan ishtirok etishdi.

XKA prezidenti Komiljon Yusupov o'z ma'ruzasida, milliy g'urur va qadriyatimiz timsoli bo'lgan o'zbek kurashini dunyo miqyosiga olib chiqilganligi va eng quvonarlisi Kurash 2013 yilda Janubiy Koreyaning Incheon shahrida yopiq inshootlarda jangovor yakkakurashlar bo'yicha o'tkaziladigan IV Osiyo o'yinlari dasturidan o'rin olganligini aytib o'tdi. Bu kurashni Olimpiya o'yinlari dasturiga kirish uchun qo'yilgan yana bir dadil qadam ekanligini ta'kidladi. Afrika kurash konfederatsiyasi prezidenti janob Tomas Dunker o'z ma'ruzasida Kurash dunyo sport olamida jadal sur'atlarda o'sayotganini qayd etib o'tdi. SHuningdek, Afrika davlatlarida tatami (gilam) yetishmasligi tufayli bolalar qumli maydonda ya'ni kurash maydoni qum, tuz aralashmasidan (gilam) qilib shug'ullanayotganligi haqida

ma'lumot berdi. Afrika mamlakatlarining deyarli yarmi allaqachon o'zbek kurashi bilan tanishgan va muntazam shug'ullanib kelayotganligi hech kimga sir emasligini bildirib o'tdi. Janob Tomas Dunkerning ma'lumotlaridan kelib chiqib o'zbek kurashi allaqachon dunyo sporti turlari qatoridan munosib o'rin olganligining guvohi bo'lamiz. Kurash bilan Afrika mamlakat bolalari va yoshlari sevib shug'ullanmoqda. Ya'ni kurash endilikda umuminsoniy qadriyatlarni rivojlanib borishi tamoyillariga ko'ra milliylikdan-mintaqaviylikka undan umuminsoniylikka o'tadi. Kurash endi nafaqat milliy qadriyat, balki u butun dunyo xalqlariga xizmat qiluvchi umuminsoniy qadriyat darajasiga yetdi, zero kurashni umuminsoniy qadriyat ekanligi uning tarixi falsafasi va g'oyalarida o'z aksini topgan.

Kurash bo'yicha o'tkazilgan jahon birinchiliklari:

- I. Toshkent (O'zbekiston) – 1999 yil.
- II. Antaliya (Turkiya) – 2000 yil.
- III. Butapesh (Vengirya) – 2001 yil.
- IV. Yerevan (Armaniston) – 2002 yil.
- V. Toshkent (O'zbekiston) – 2005 yil.
- VI. Ulan-Bator (Mo'g'oliston) – 2007 yil.
- VII. Ulushta (Ukraina) – 2009 yil.
- VIII. Termiz (O'zbekiston) – 2011 yil

Belbog'li kurash

Milliy sport turlarimizdan biri farg'onacha usul "Belbo'gli kurash" qadimdan o'zbek xalqining milliy qadriyatlarini o'zida mujassam etgan, asrlar osha bugungi kunimizgacha ota – bobolarimiz me'rosi, mustaqilligimiz sharofati bilan kundan – kunga keng quloch yoyib yoshlarning sevimli sport turiga aylanib muxlislar qalbida zavq uyg'otib o'z sehrini namoish etib kelmoqda.

Azaldan hozirgacha polvonlarning turli xil bayram va marosimlar, xalq sayillaridagi chiqishlari qiziqarli va jozibali bo'lib, xalq orasida polvonlar

ezozlanganlar, ularga milliy qahramonlar sifatida qaralgan. Polvonlar Eron, Turkiya, YUnoniston, Hindiston kabi mamlakatlarda mardonavor kurashib, o'z xalqi sharafiga himoya qilardilar.

Milliy kurash Temuriylar zamonida va undan keyingi davrlarda ham xalqning sevimli sport o'yinlaridan biri bo'lgan. Kurashchilar nomi esa "polvon", "pahlavon" so'zlarini qo'shib aytish salobatli qilib ko'rsatar edi.

L.Kun "Umumiy jismoniy tarbiya madaniyati va sport" kitobida kurashni uzoq tarixga ega ekanligini bayon qilgan. Kitobda yozilishicha ushbu sport turi bilan Eron, Turkiya, Hindiston va Turon yerlarida shug'ullanishgani haqida gapiradi. L.Kun eramizning III ming yil ilgari Mesopotamiya zaminidan topilgan bronzadan tayyorlangan ikki kishining kurashayotgan haykalchasini dalil qilib ko'rsatadi. Haqiqatdan ham, haykalchaning ko'rinishi "Belbog'li kurashni" eslatadi (N.H.Azizov, 2001). Qo'qon xoni Xudoyorxon o'z saroyida o'ttizga yaqin polvonlarni asrab ularga juda katta hurmatda bo'lgan. O'rta asr oxirlarida Turkistonda chet ellik ham mahalliy xalqlarga turli xildagi o'yinlarni namoyish qilishgan.

Xalqaro Kurash Assosiatsiyasi boshqa kurash turlarini ham rivojlantirish, xalqaro maydonlarga olib chiqishni maqsad qilib qo'ygan. N.H.Azizov 1998 yil sentyabr oyida O'zbekiston Davlat sport qumitasi raisi B.Maxsitov qabulida bo'ldi. Qabulda "Belbog'li kurash" ni Xalqaro maydonga olib chiqish, Hamdo'stlik davlatlari o'rtasida, yagona kurash qoidasini tuzish va shu yo'nalish asosida rivojlantirish yo'lini ta'kidlab o'tildi. Shuningdek, uchrashuvdan so'ng amaliy va nazariy seminarlar Hamdo'stlik mamlakatlarida o'tkazila boshlandi. Bungu kunda "Belbog'li kurash" bo'yicha nufuzli musobaqalar tashkil etilib yuqori saviyada o'tkazilmoqda.

Turon kurashi

Qadimgi manbaalarda e'tirof etilishicha ulug' hoqon Fariuddinning Tur Salm, Eraj ismli o'g'illari bo'lib, shoh o'z saltanatini farzandlariga taqsimlab berib, farzandlariga tegishli hududlar, keyinchalik ularning nomiga muvofiq, TURON,

SAMRON, ERON, tarzida yuritila boshlandi. Firdavsiyning «Shohnoma» sida yuqoridagi nomlar qahramonlar sifatida zikr etilgan. Tur, Salm, Eraj siymolariga «se xurshedruh» uch quyoshchehra» deb nisbat bergan Firdavsiy. Tur tasarrufidagi Turon yerlari xususida qator manbaalarda shunday ma`lumotlar bor «Tur–shoh Fariuddinni katta o`g`lining nomi»; Movorounnahr Turon o`lkasining viloyatlaridan biri bo`lib, sharqi Farg`ona, g`arbi Xorazm shimoli Samarqand bilan chegaralangandir».

«Farangi Onandroj» Turon deb nomlanuvchi o`lka atamasi, tarixi va ma`nosini ikki qator izoh bilan cheklash tarixiy haqiqatdan ko`z yumish bo`lardi. Turon atamasi lug`atlarda ko`p uchraydi. Shuning binobarida ularda turli – tuman yashirin ma`nolari izohlandi. TURON atamasi pahlaviy (qadimgi fors) tilida Tura (Thora) so`ziga muvofiq bolib, «Pahlavon» ma`nosini anglatadi (tarixda G`arbiy Sibir yerlari Tura deb nomlangan). «AVESTO» kitobining «Got» va «Yasia» (46;12) «Farvardin», «Yasht»(143;13;123) bo`limlarida bu so`z (Turon) xalq, toifa (qabila) sifatida kelgan. Ammo ko`pgina ta`rixiy asar va manbaalarda: Tur – jasur tengsiz, bahodir, pahlavon fatx etuvchi(fotix) deb izohlangan.

Sanskrit (qadimgi hind) tilida Tur istilohi jasur, shijoatli, ma`nolarini bildirgan. Shuningdek, «AVESTO» dagi bayonga e`tibor qaratadigan bo`lsak: «Farvaridin», «Yasht» (113;123) bo`limlarida «Tur» so`zi nomining «Turon» atamasiga muvofiqlashtiruvi izohlanadi.

Abulqosim Firdavsiy, Batlimus, Ptilomey Kladviy, qadimgi yunon olimi «Almagest», Abu Abdullo Muhammad ibn Yusuf Xorazmiy XI - X asr, o`rta asr tarixchisi Tabariy ( XVII asrda yashagan, Xoji Zayn ul – Obiddin, Shirvoniy) IX asrda yashagan Ibn Farigun, Manuchehr Damgoniy (X-XI asr) kabi bir qancha olimlar asarlarida TURON so`ziga izohlar berib asl ma`nosi math ettirilgan.

Uch ming yillik tarix mujassam jangovar san`at, Mustaqilikka erishganimizdan so`ng «Turon» deya nom oldi. Tarixiy negizga ega, Turon so`zining ma`nosi – epchil, jasur, qo`rqmas, dovyurak tengsiz pahlavon, bahodir demakdir. Qadimiy O`zbekiston hududida o`z so`zlashuviga ega bo`lgan qabilalar yashagan, epchil, mard, dovyurak

ma`nosiga ega bo'lgan Turon so'zi o'rniga boshqa sinonim so'zlar ishlatilgani uchun bu so'z ishlatilmay qolgan.

Buyuk sarkarda va davlat arbobi Amir Temurning **“BIZ KIM MULKI TURON AMIRI TURKISTONMIZ!”** so'zlari tarixiy buyuk hikmatli so'zga aylandi, bu so'zlarda shunday ma`no borki, ajdodlarimiz qoldirib ketgan Turon so'zining ma`nosini beruvchi insoniylik, oliyjanoblik, haqqoniylik, mehribonlik, chidam, og`a-inilik, vijdon, o'zaro hurmat bizlarga qarata aytilgan.

Avestoda haqiqat asrlar mobaynida insoniyatning oliy maqsadi, inson qadru-qimmatining mislsiz o'lchovi bo'lib keldi, sog'lom turmush tarzi, jismoniy yetuklik jangovar san`at namoyondalari Afrosiyob, Bahrom kabi pahlavonlar jasurligi jangovar san`atni puxta egallagan. Keng maydon jang maydoni, kuch sinashish, maydonda o'zini himoya qilish munosib qarshilik ko'rsatish jasur pahlavonlar bahodirlar maydoni, kim kuchli bo'lsa o'shanikidir bu so'zlar Avestoda yozib qoldirilgan.

Greklarning buyuk faylasufi Geradotning “Tarix” kitobida jangovar san`atning namoyondasi To'maris puxta tayyorlanganligi jang qilish bobida tengi yo'qligi muhim o'rin egallashi yozib qoldirilgan Alpomish, Kuntug'mish, Go'ro'g'li turkumidagi dostonlarda, qizlarning jangovar tayyorgarligi erkaklar barobarida, kuch sinashib bellashgani guvohi bo'lamiz.

Mashhur tarixchi Shahobiddin Muhammad an Nasafiy tarixda buyuk ishlari mardliklari, qahramonliklari jasur, kuchli, jang san`atini juda puxta bilgan Jaloliddin Manguberdi haqida asarni umrining oxirgi yillarida yozishga kirishgan. 1249 yilda vafotidan sal oldin tugatadi, asarda 1118 yildan boshlangan, 1231 yilda Xorazm, Movorounnahr, Xuroson, Hindiston, Eron kabi davlatlar aniqrog'i Jaloliddin Manguberdi haqida voqealarni batafsil bayon etgan.

Yoshligidan juda epchil, chaqqon jismoniy jihatdan baquvvat, ot minish va ot ustida yaxshi tura olgan mohir jangchi bo'lib jang qilish, kurashish bobida tengi yo'q bo'lib ulg`aydi. Manbaalarda yozilishicha Jaloliddin Manguberdi bir o'zi 8 - 9 nafar jangchiga teng kelgan u jang qilishni va muntazam ravishda jangovarlik san`atini oshirishirib puxta tayyorlangan, zabardast helbat jangchi bo'lgan.

Jaloliddin Manguberdi, xalqi uchun, or nomusi uchun kurashgan. Uning mohir sarkardaligini ko'pgina tarixchilar o'z asarlarida, ta'kidlab o'tganlar. Jumladan Al Maqsidiy, Abul Fido, Ibn Xoldin, Al Xazarjiy, Ibn Shodon, As Safadiy manbalarida, Jaloliddin Manguberdi qo'shini ularning jangovar tayyorgarligi va janglardan oldin jang qilish taktikasi yo'sinlarini jangchilarning maydon tortib borayotganda jasurligi, dovyurakligi, shamshirlar, tayoqu-arqonlar ularning harakatlari jang vaqtidagi holatlari jasurligi zikr etilgan. Jaloliddin Manguberdi Xorazmshohlar davlati namoyondasi mard, jasur, qahramon, vatanparvar, fidoiy xalqi uchun, or nomusi uchun kurashgan o'rta asrning yetuk jangchisi, kurashlarda janglarda, jangovar qo'shinining muntazam tayyorgarligini ta'minlagan jangovarlik san'atining yetuk namoyondasi hisoblanadi.

Jaloliddin Manguberdi "O'rta asr yo'lbarisi" deb nom olgan. Tarixchilar ko'pgina asarlarida, Jaloliddin Manguberdi jang qilish vaqtidagi holati, jismoniy ruhiy, tetik, jismonan baquvvat, jasur bahodirligi bilan iz qoldirgan deya ta'rif berishi bejiz emas albatta.

V.Batrol, Tolstov "Qadimgi Xorazm madaniyatini izlab" asarida bu davr tarixi Jaloliddin Manguberдини jasoratiga dovyurak jangchiligini, mislsiz qobiliyat, puxta o'zlashtirilgan jang qilish (taktikasini) bilgan tarixda o'chmas iz qoldirgan deya uning faoliyatiga yuksak baho bergan. Jaloliddin jangchilariga alohida-alohida guruhlariga bo'lib, jang qilishni o'rgatgan, qo'l ostidagi jangchilarining yetuk puxta o'rganishi, dushmanni yengish uchun qilich, tayoq, o'tkir uchli nayzadan foydalanishgan va janglarning turli xil ko'rinishlarini o'rgatgan, lashkarlarni, jangchilarni har oyda bir necha marta ko'rikdan (sinov mashqidan) o'tkazgan.

Abu Ali Ibn Sino - odam gavdasining mutanosibligi va uning harakati mexanikasini o'rgandi. U jismoniy tarbiyaning kishi organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini nazariy jihatdan isbotladi (kishi organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi) va uni qo'llash yo'llarini ishlab chiqdi. Ibn Sino badan tarbiyani ikkiga bo'ladi.

Birinchi - odam ish jarayonida qiladigan harakatlari.

Ikkinchi - maxsus badan tarbiya mashq harakatlari.

Besh jilddan iborat «Tib» qonunlarida kishi tanasi tuzilishining tavsifi kasalliklari etimologiyasi, sogʻlom hayot kechirish haqida, kasalliklarni tabiat kuchlarini va dori-darmonlar bilan davolashga doir koʻrsatmalar beradi. Ibn Sinoning profilaktikaga doir koʻrsatmalari haqida fikri alohida ahamiyatga ega. U odamlarga butun hayoti davomida sogʻlom yashash va sogʻligini mustahkamlash uchun zarur boʻlgan rejasini taqsim etadi. Yosh va sogʻlom yashash, sogʻligini mustahkamlash uchun zarur boʻlgan rejani oʻrganadi. Sogʻlom hollarda mos keladigan ovqat tanlab isteʼmol qilish meʼyori bilan ovqatlanish, suyuq narsalar isteʼmol qilish, turar joy va tanani toza tutish shuningdek jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shugʻullanish uzoq umr koʻrish vositalari deb hisoblaydi.

Ibn Sino turli mashqlar orasida meyyori bilan uzoq va tez yugurish, kurash tushish, turli xil koʻrinishdagi mashqlar va ot minishni alohida taʼkidlagan edi. Ibn Sinoning fikricha, mashqlardan koʻzda tutilgan asosiy maqsad, qon aylanishi, nafas olish va organizmda modalar almashinuvini yaxshilashdan iborat. U jismoniy mashqlar bilan erkin va zoʻriqmasdan shugʻullanishni bunda organizmlar faoliyatida paydo boʻlgan nafas olishni tezlashtirmasligi hamda yurak faoliyatini keskin ravishda normal holatda boʻlishini tavsiya qiladi. Ibn Sino jismoniy mashqlarni qoʻllash uslubiyatiga doir yetarlicha koʻrsatmalar bera olgan edi. Jismoniy tarbiyaning miqdorini belgilashga jiddiy eʼtibor bilan qarash lozim. Jismoniy tarbiya organlarning turli holatlariga qarab, turlicha boʻladi. Agar organlar juda moʻtadil boʻlsa, ular uchun moʻtadil badan muvofiq keladi, kuchsiz organlarni quvvatli qilmoq zarur boʻlsa, oʻsha organga muvofiq keladigan va maqsadga loyiq boʻlgan jismoniy tarbiya tayinlanadi.

Ibn Sinoning jismoniy tarbiya masalalari haqida chuqur ilmiy fikrlari asrlar osha tarbiyachilar uchun dasturul amal boʻldi.

Koʻrinib turibdiki xalq bahodirlari, pahlavon, jangchilar, qoʻqmas dovyuraklar qadim zamonlardan buyon katta jismoniy kuch, chidamlilik, mardlik, oliyjanoblik bilan ajralib turgan. Ular vatan himoyasiga otlanganlar, haqiqatni himoya qilganlar. Xalq qahramonlari haqidagi koʻp afsonalar va ularda yashiringan haqiqatni biz oʻtmish adabiyotlardan bilib olamiz.

Binobarin xalqimiz tarixi O'rta Osiyo turkiy xalqlari o'tmishida kuch sinashishlar va yengilishni xayoliga keltirmay jang ajdodlarimiz to'dasi, urug'i, jamoasi uchun olib borgan janglar, raqobatlar bellashuvlar, kurashlar, asrlar oshib, jang qilish san'atini yuksalishiga olib keldi.

XIV asr oxiri XV asr boshlarida jangovarlik, jang qilish san'ati izga tushib mukammal olishuv jangovarlik san'ati maromiga yetgan bu davr sohibqiron Amir Temur zamonasida yuzaga keldi.

Turkiy xalqlarning jang qilish san'ati munosib sharoitda qadimdan mashhur bo'lgan. Bu turdagi yakkama - yakka kurashish usuli, Temuriylar hukmronligi davrida (1370-1570) harbiy san'at hamda jismoniy mashqlarning xilma-xil turlari yanada rivoj topdi. Buni isbotlovchi juda ko'p manbaalar uchraydi. Amir Temur juda kuchli, jangovorlik san'ati yetuk, jasur, jismonan baquvvat, piyoda va ot ustida jang qila oladigan, ov qilishni yaxshi biladigan sovuqqa, kuchli issiqqa, suvda, tog'larda uning yon bag'rlarida, turli-xil ob-havoga vaziyatni bilib undan tezda chiqa oladigan bo'lish talab etiladi. Jangchi qilich, nayza, tayoqlar, xanjar bilan va yaroqsiz holga kelgan paytda o'zini himoya qila olishi chaqqonlik, chidamlilik, irodalilik, jasorat ko'rsatib jang maydonida o'zini yo'qotmasligi, hayqiriq olomon ovozi, raqib tomon ustunlik sari kelayotgan vaqtda o'zini jonidan, qonidan kechib bo'lsa ham ortda turgan uni g'alabasini kutayotgan qavm-qarindosh, avlodu - ajdodini o'ylab kelajak sari matonat bilan jang qilishi shart edi.

Jangda jangovarlik, bahodirlik, jang san'atlarini, usullari, harakatlarini amalga oshirishlari nazarda tutilgan.

Jismoniy chiniqqanligi.

1. Qilichbozlik san'atini yaxshi bilishi.
2. Kamondan o'q otish (Nayza).
3. Ot ustida turish (Ot ustida mustahkam turib, kurashish, jang qilish).
4. Suvda suza bilish.
5. Turli xil ob-havoda moslashganligi.
6. Chidamlilik, chaqqonlik.

7. Tezkorlik va sakrash.
8. Akrobatika, alpinizm.
9. Jang qilish paytidagi ruhiy tayyorgarlik.
10. Qurol-yaroqlar; qoʻlidagi qurollarning yaroqsiz holga kelib qolganda jang qilish:
 - a) qoʻl – oyoq;
 - b) gavda harakati;
 - v) ot ustida bir-birovini tortish va yerga yiqitish;
 - g) yiqitgan holda uni yanchib yengish, agʻdarish, uloqtirish kabilar har bir jangchiga mujassam boʻlishi shart edi.

Oʻzbekistonning jismoniy tarbiya sohasidagi boy madaniy meʼrosimizni oʻrganib (1981 yil) Respublika va xalqaro musobaqalar gʻolibi va sovrindori «Jangovar sanʼat boʻyicha turnirlar qatnashchisi, sport ustasi Baxodir Saidov texnik harakatlarni tabaqalashtirib, bir necha yillar kecha-kunduz mehnati evaziga ularni sport yoʻnalishini belgilovchi yangi butun bir paket hujjatlarni tuzdi va shaxsiy oʻziga xos belgilar bilan farqlanadigan va xalqaro sport talablariga javob beradigan, Turon yakkakurashi – milliy sport turiga asos soldi (B.Saidov 1991). Mustaqilligimiz sharofati bilan milliy qadiryatlarimiz qayta tiklanib, ajdodlarimizdan meʼros jangovar sanʼat «Turon» deya nom oldi va milliy sport turlarimiz qatoridan joy oldi.

Mustaqillikdan soʻng Turon yakkakurashining rivojlanishi, qisqa vaqt mobaynida ulkan imkoniyatlarga ega boʻldi, muhim sanalar tarixga aylandi.

I.2. Milliy kurash turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi oʻrni.

Jamiyat ijtimoiy – iqtisodiy, maʼnaviy – madaniy taraqqiyotining hozirgi bosqichida yosh avlodni voyaga yetkazish, uni barkamol inson qilib tarbiyalash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, keyingi faoliyat samaradorligini oshirish, ruhiy – maʼnaviy salohiyatini yuksaltirishda sport va jismoniy tarbiyaning ahamiyati ortib borayotganligi alohida ahamiyat kasb

etmoqda. Zero, jismonan baquvvat, ruhan tetik, ma'nan barkamol avlod kelajak poydevori, ilmiy – texnik taraqqiyotning tayanchidir.

Sport va jismoniy tarbiya – yosh avlod shaxsining jismoniy – axloqiy, ma'naviy – huquqiy sifatlarini rivojlantirish muammosi milliy – tarixiy ildizlariga ega bo'lgan qudrat sifatida milliy urf - odatlar, an'analar, qadriyatlar, xalq pedagogikasi materiallari hamda, Sharq mutafakkirlarining asarlarida o'z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlakatimizda demokratik o'zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirish jadal sur'atlar bilan borayotgan hozirgi davrda yoshlarni ham ma'naviy, ham jismoniy, ham axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi respublikamizda ustuvor vazifa qilib belgilangan. Chunonchi, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da o'quvchi-yoshlar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, ularni jismoniy jihatdan barkamol insonlar qilib tarbiyalash uchun jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirish va uning imkoniyatlaridan to'la foydalanish lozimligi ta'kidlanadi. Bundan tashqari, 2000-yilning «Sog'lom avlod yili» deb e'lon qilinishi munosabati bilan 15-fevral 2000-yilda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Sog'lom avlod yili» davlat dasturidagi Qarorida "... ijtimoiy yetuk, har tomonlama kamol topgan va sog'lom avlodning tug'ilishi va tarbiyalanishi uchun yuksak mas'uliyat psixologiyasini shakllantirishga, sog'lom avlodning tug'ilishi masalalari bo'yicha aholiga yangicha bilim berish tizimini yaratish"²ga yo'naltirilgan talablar belgilanishi bejiz emas. Shu munosabat bilan bu sohada yaratilgan sharoitlardan biri oliy o'quv yurtlarida «Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi» fanining o'quv rejasiga kiritilganligidir. Ushbu fanning maqsadi ta'lim muassasalarida malakali va jismonan baquvvat kurashchilarni tayorlashda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini ilmiy-nazariy va amaliy-usuliy jihatdan qurollantirishga xizmat qiladi va o'quv fani sifatida kurashning har xil turlaridan sportchini jismoniy tayyorlash usullari va ularni amalda qo'llash

² «Sog'lom avlod yili» davlat dasturi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori – «Ma'rifat» gazetasi, 2000-yil 19-fevral soni, 2-bet.

yo'llari haqida ma'lumot beradi. Zero, bu bilimlar bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy va sportchilar (kurash tushuvchilar)ning umumiy, taktik, texnik va maxsus tayyorgarlik usullari va vositalarini o'z mazmuniga kiritib, mukammal texnik, taktik, ruhiy-irodaviy va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarni tayyorlashda aniq tushuncha va tasavvurlarini hosil qilishga amaliy yordam ko'rsatadi.

Kurash xalqimizning qadimiy, hammabop, keng tarqalgan, halollikni talab etadigan, g'irromlikdan yiroq bo'lgan qadriyatlardan biri. U milliy mustaqillik yillarida keng quloq yozdi, keng sarhadlarga ega bo'ldi, u jahonni qamrab olmoqda. Yer kurrasining besh qit'asidagi 100 dan ortiq mamlakatlarida o'zbek kurashining ixlosmandlari, muxlislari va ishtirokchilari mavjud. Milliy g'urur, halollik, fidoiylilik, mag'rurlik, jasoratni o'zida mujassamlashtirgan milliy o'zbek kurashi 1992-yildan boshlab nufuzli musobaqalar sababchisi bo'lmoqda. Qorako'lda "Tursun ota", Shahrisabzda "Amir Temur", Surxondaryoda "at-Termiziy", Buxoroda "Bahouddin Naqshband", Andijonda "Bobur Mirzo", Xorazmda "Pahlavon Mahmud" xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar o'zbek kurashining yuksak darajaga ko'tarilishida, jahon sport olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi³.

Shu bois bugungi kunda respublika ta'lim muassasalarida o'qitiladigan jismoniy tarbiya fanlari tizimidan o'rin olgan milliy kurash o'quv predmeti yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi, ma'naviy-axloqiy salohiyati, irodaviy sifatlarini yuksaltiruvchi, ularni ijtimoiy mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlovchi muhim vosita sifatida keng targ'ib qilinmoqda. Zero, bu fan "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablaridan kelib chiqib, o'quvchi yoshlarimizni:

- Jismoniy chiniquqan, barkamollik, baquvvat insonlar bo'lib yetishishga;
- Irodali, matonatli, dovyurak va jasoratli bo'lishga;

³ O'zbek kurashi dovrug'i\Tuzuvchilar: H.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro'ziyeva. –T.: Ibn Sino nashriyoti, 2002. 9-bet.

- Mutelik va jur'atsizlikdan xoli, har qanday xavf-xatarni bartaraf qilishga tayyor turuvchi mard o'g'lonlar bo'lishiga;

- Mustaqil fikr, erkin tafakkur, ijodkor, tashabbuskor bo'lib yetishiga;

- O'zligini chuqur anglagan, iymon-e'tiqodli, insof-diyonatli, sabr-qanoatli, mehr-oqibatli, insonlar bo'lib, Vatanimiz sarhadlarining daxlsizligini ta'minlashgan tayyor turishni o'rgatishga;

- Milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiq, ma'naviy merosni asrab-avaylab, ko'paytirishga, xalqini, millatini har qanday nosozliklardan mudofaa qilishga tayyor turishga yo'lovchi fan bo'lib xizmat qiladi.

Bu hol yoshlarimizni bugungi shiddatkor hayot va jamiyat talablariga javob bera oladigan insonlarga, yangi bunyod etiladigan jamiyatning faol ishtirokchilariga aylantirishi tabiiydir. Shu bois, ta'lim muassasalarida, ayniqsa, oily ta'lim muassasalarida o'qitiladigan "Milliy kurash turlari va o'qitish metodikasi" fanining nufuzi yanada oshdi. Shuningdek, o'zbek kurashining jahonni qamrab olayotgani, Xalqaro kurash Assotsatsiyasining tuzilishi, kurash bo'yicha xalqaro turnirlarning o'tkazilayotgani, olimpiya o'yinlariga kurash musobaqasining kiritilishi, mazkur fanning o'qitilishiga e'tiborni yanada kuchaytirdi.

E'tirof etib o'tish joizki, "Milliy kurash turlari va o'qitish metodikasi" fani o'quvchi-yoshlarni chaqqonlik, epchillik, jasurlik, mag'rurlik, jasoratga o'rgatishga, ularda mehr-oqibat, iymon-e'tiqod, insof-diyonat, halollikni tarbiyalashga xizmat qilar ekan, u jismoniy tarbiyaga oid fanlarning ma'lumotlariga ehtiyoj sezadi. Ayniqsa, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi", "Jismoniy tarbiya gigiyenasi", "Jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi", "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" kabi fanlardagi ma'lumotlar yoshlarga milliy kurashni o'rgatishi, ularni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash, harakatlar texnikasini singdirish, kurashchilarning kurash jarayonidagi irodaviy, ma'naviy, ruhiy

tayyorgarligini ta'minlash, shuningdek kurash mashg'ulotlarini rejalashtirish, tashkilshtirish va o'tkazish masalalarini loyihasida amaliy yordam ko'rsatadi.

Chunonchi, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fani kurashchilar jismoniy madaniyatini rivojlantirishning nazariy asoslarini, jismoniy harakat malakalari va ko'nikmalari, ularni tarbiyalash prinsiplari, metodlari hamda usullarini insoniyat tamadduni erishgan yutuqlar asosida o'zlashtirishga, jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish masalalarini yoritishga xizmat qilsa, "Jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi" fani yoshlar sog'lom turmush tarzining fiziologik xususiyatlarini, o'quvchi-yoshlar organizmining funktsional imkoniyatlarini, jismoniy mashqlar tasniflarining fiziologik asoslari va harakat ko'nikmalarining rivojlanishini, muskullar faoliyatini vegetativ ta'minlash, jismoniy yuklamalari, me'yoriy-fiziologik asoslari haqida tushunchalar berishini ta'minlaydi. Bu esa shu sohaga oid bilimlarni kurashchilarning barcha qatlalarini ma'rifтли qilish, o'z jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich chiniqtirib borishga yordam berishi tabiiydir.

Ma'lumki, kurash texnikasi va taktikasida kurashchining muvozanatni saqlash, uloqtirish, aylantirish, oyoq bilan ichkaridan ushlab uloqtirish, yon tomondan uloqtirish, oldindan chalib uloqtirish, qoqma, ilish, chalish, siltab yiqitish kabi usullar nihoyatda muhim. Mazkur usullarni mustahkam egallashda umumiy rivojlantiruvchi, muvozanatni saqlab olish, akrobatika, tayanib sakrashlar, bruslarda mashq qilish, turniklardagi mashqlar, uloqtirish, sakrash kabi gimnastik mashqlar nihoyatda zarur. Shu nuqtai nazardan "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" fanidagi ma'lumotlar kurashchiga katta amaliy yordam ko'rsata oladi.

"Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" fanining mazmunidan o'rin olgan yengil atletika mashqlari texnikasi, saf mashqlari, bir joyda turib va harakat qilib bajariladigan umumiy va rivojlantiruvchi mashqlar kurashchiga taktik va texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun muhim hisoblanadi. Shuningdek, qisqa, o'rta masofalarda yugurish, to'siqli yugurish, balandlikka va uzunlikka sakrashlar, nayza, disk uloqtirish kabi mashqlar kurashchining umumiy rivojlanishi va maxsus

tayyorgarligini ta'minlashga yordam berib, uning ruhiy va irodaviy tayyorgarligini ta'minlashga xizmat qiladi. Gigiyenik nuqtai nazardan chiniqish, jismoniy mashqlarni me'yorlashtirish, doimiy maxsus jismoniy harakatlar uchun gigiyenik talablar, dam olish, harakatni tiklash, ovqatlanishni me'yorlashtirish kabi masalalarni o'rganishda "Jismoniy tarbiya gigiyenasi" fanidagi mashg'ulotlar kurash tushuvchiga ham nazariy, ham amaliy yordam beradi. O'zida halollik va poklikni mujassamlashtirgan, yoshlarimizning jismoniy, irodaviy, ma'naviy-axloqiy fazilatlarining tarkib topishiga katta ahamiyat kasb etgan davra kurashi asosida maydonga kelgan va yangi sport turi tarzida tan olingan "O'zbek kurashi" uzoq tarixga ega. O'tmishda ajdodlarimiz milliy udum va urf-odat sifatida to'y-hashamlarda, bayramlarda, katta ma'rakalarda va hatto davlatlar, hukmronlar o'rtasiga nizo tushgan paytlarda ham kurash tushishgan. Ikki raqib polvonlari o'rtaga chiqib kurash tushishgan va nizo, qirg'inbarotsiz, urushsiz, qon to'kishsiz hal etilgan. Chunki xalq o'z polvonining mardligiga adolatli ekanligiga, halolligiga ishonishgan va ularga tayanib ish tutishgan. Bu va shunga o'xshash masalalarni kengroq va chuqurroq tahlil qilish, Amir Temur, Pahlavon Mahmud, Zahiriddin Muhammad Bobur, Jaloliddin Manguberdi, Husayn Boyqaro kabi sarkarda va amirlarning kurash o'yiniga bo'lgan behad hurmatlarini bilib olishda "Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish" fanidagi ma'lumotlarga tayanadilar. Mazkur fanni o'rganish jarayonida mamlakatimiz va chet ellarda xalqaro sport harakatlari qatorida kurash turlari ning rivojlanishi, O'zbekiston kurashchilari va sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlarida ishtiroklarini bilib olish imkoniyati yaratiladi. Sportchini, murabbiyni va tashkilotni iqtisodiy-huquqiy statusi, jismoniy madaniyati va kurash sohasida mutaxassislarni tayyorlash istiqbollari, uzoqqa mo'ljallangan maqsad va vazifalar tarzida ("Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot-pirovard maqsadimizdir") muayyan sportchi-kurashchilar manfaatlarini himoya qilishning nazariy asosi sifatida qaraladi.

Darhaqiqat, asrlar silsilasidan, davrlarning murakkab sinovlaridan mardona o'tgan, chinakam mardlar, munosib raqiblar bahsi bo'lgan o'zbek milliy kurashi

mustaqillik yillarida hayotbaxsh ruh kasb etib keng jahon bo'ylab quloch yoyganligi bayramlar, sayllar, turli mahaldagi musobaqalar, Olimpiya o'yinlarida, yana arenalarda paydo bo'lganligi haqidagi ma'lumotlar, mazkur fan orqali talabalar diqqatiga havola etiladi. Ushbu fan mavzulari o'rganilganda I.A.Karimovning "Tarixga murojaat qilar ekanmiz, bu xalq xotirasi ekanini nazarda tutishimiz kerak! Xotirasiz barkamol inson bo'lmagani singari, o'z tarixini bilmagan xalqning kelajagi ham bo'lmaydi", "Tarixiy xotirasiz kelajak yo'q", "Tarix xotiralari insonni hushyorlikka o'rgatib, mardlikka da'vat etadi, irodasini mustahkamlaydi" –degan nazariy qarashari kurashchi-sportchilarga singdiriladi.

Shunday qilib, barcha jismoniy tarbiyaga oid fanlar yoshlarni jismoniy chiniqishga, sog'lom turmush tarzini qurishga, ularda yengillik, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, irodaviylik fazilatlarini tarbiyalashga hamda yosh avlodni mehnat faoliyati va Vatan himoyasiga tayyorlaydigan muhim kuch hisoblanadi.

Milliy istiqlol tufayli o'zbek kurashi jahonga tanildi. U o'zining jozibadorligi, go'zal va nafis harakatlarga ega bo'lganligi sababli jahon xalqlarida katta qiziqish uyg'otdi. Bugungi kunda Lotin Amerikasi, Yevropa, Osiyo qit'asining ko'plab mamlakatlari o'zbek kurashiga katta e'tibor qaratib, kurash bo'yicha tashkil etiladigan musobaqalarni, kongresslarni ishtiyoq bilan kuzatmoqdalar.

O'zbek xalqining qadimgi qadriyati, faxri, g'ururi bo'lgan o'zbek kurashi bo'yicha tuzilgan "Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi Respublika Prezidentining farmoni qabul qilingandan so'ng (fevral, 1999-yil) Respublikada milliy kurashga e'tibor kuchaytirildi. Mamlakatda va chet ellarda milliy kurash bo'yicha "Islom Karimov turnir"lari o'tkazila boshlandi.

Respublika ta'lim muassasalari umumiy o'rta, o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi, oliy ta'lim maktablarida kurash bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazila boshlandi, seksiyalar tashkil qilindi, turli mavqedagi turnirlar o'tkazilmoqda. Bu esa oliy ta'lim maktablarida o'qitiladigan "Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanini o'qitishni yanada takomillashtirish, uni o'rganishning

samaradorligini oshirish yo'llarini, qonunlarini, texnologiyalarini ishlab chiqishni taqozo etadi.

II.BOB.KURASHCHILARNING MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.

I.1.Kuch, tezkorlik va uni rivojlantirish.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funktsional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, engil atletika, sport o'yinlari, suzi va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur

bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

Asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi__harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'kuv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal

nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Kuch va uni rivojlantirish.

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini engib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch - bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini engib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni engib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan

og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'ngi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashkini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya - "so'ngi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 min.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashklarda (jim, siltab kutarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Endashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i - 3-5 min.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi_ bitta trenirovka mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa - 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub_ tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan engib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda erga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi_ shunga bog'liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubdan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi rakib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan

keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i - 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa - tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi_turli mushak guruhlarining 4-6 sek. davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur yoki holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

Tezkorlik va uni rivojlantirish.

Kurashchi tezkorligi - bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rim-siz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyat-ni bir zumda qabul kilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni engillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni engillashtirilgan sharoitlarda ko'p

mar-ta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni engillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan osha-digan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan xam ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chega-radagi kuch zo'riqlari nisbatan engil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiy-ligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek.dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishishini, ikkinchi tomondan, uning

mar-kaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashklar bajariladi.

I.2.Chidamlilik, chaqqonlik hamda egiluvchanlik sifatlarini riojlantirish.

Kurashchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobi-liyatidir. YUqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, muso-baqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vakt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi da-vomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga etkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni engib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Trenirovka nagruzkasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;
- takrorlash soni;
- dam olish oralig'i davomiyligi;
- dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan nagruzkaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20 - 25 sekunddan 4 -5 minutgacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda - 3 minutdan va ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Tegishli natijalar 1-jadvalda keltirilgan.

1 - jadval

Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi

Ish davomiyligi chegarasi	quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob	aerob	jami	anaerob	aerob

	jarayonlar	jarayonlar		jarayonlar%	jarayonlar %
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning trenirovka nagruzkasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas - avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatkichlar xar xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oralig'i tiklanish uchun etarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oralig'ini kamaytirishda nagruzka ko'proq aerob nagruzkaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oralig'ini kamaytirish nagruzkani anaerob nagruzkaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin.

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu nagruzkani ko'proq aerob nagruzkaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari

mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda xajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofikdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;
- avval alaktat -anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);
- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Chaqqonlik va uni rivojlantirish.

Kurashchining chaqqonligi - bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi - to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li - bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li - uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

- 1) muvozanatni ushlab turishni qiynlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;
- 2) akrobatika va gimnastika mashqlari;
- 3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I.YArotskiy (1971) kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga eshish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarishi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boytishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish

koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o'zining o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

Egiluvchanlik va uni rivojlantirish.

Egiluvchanlik - bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik - bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik - bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik - dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik - statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik - turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik - kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

- 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- 2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;
- 3) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- 4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;
- 5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;
- 6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi - bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

Xulosa

Kurashchilarni tayyorlash jarayonida texnik-taktik tayyorgarlik muhim sanaladi, biroq jismoniy sifatlarni rivojlantirish ayniqsa maxsus jismoniy tayyorgarlik masalasiga alohida ahamiyat berish lozim. Chunki jismoniy sifatlarning har tomonlama rijoqlanish jarayoni bosqichma – bosqich amalga oshiriladi.

Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, engil atletika, sport o'yinlari, suzi va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar muhim ahamiyatga ega.

Umumiy kuch - bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun katta ahamiyatga ega.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rim-siz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Kurashchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashchining chaqqonligi, harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarishda o'ziga xos xususiyatga ega.

Egiluvchanlik esa kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- 1.Karimov. I.A. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. -T.: Sharq, 1997. -63 b.
- 2.Karimov. I.A. O'zbekiston kelajagi buyuk davlat qurish yo'lida. -T.: O'zbekiston, 1998, -. 689 b.
- 3.O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni, 2000. 26 may
- 4.Xalqaro kurash assosiyasini qo'lab quvatlash to'g'risidagi farmon 1999 yil 1 fevral.
- 5.Abdiev A.N. Dinamika sostoyaniy borsov 16-17 let na poslesorevnovatelnom etape v prosesse mnogosiklovoy podgotovki: Avtoref. dis....kand. ped. nauk.-T.: 1994.- 24 s.
- 6.Abdiev A.N. Borba. Organizasiya vosstanovitel'nogo trenirovochnogo prosessa v pedsorevnovatelnom etape. Monografiya. -T., 1997.- 138 s.
- 7.Vardiashvili M.R. Podgotovka borsov vmsokoy kvalifikatsii v svyazi s izmeneniyem usloviy sorevnovatel'noy deyatel'nosti.: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. - L.: DOIFK im. Lesgafta. - 1985.-22 s.
- 8.Vasilbikov A.V. Osnovm spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. - M.: FiS, 1988. - 311 s.
- 9.Verxoshanskiy Yu.V. Programmirovaniye i organizatsiya trenirovochnogo prosessa. - M.: FiS, 1985. - 215 s.
- 10.Volkov V.M., Sivakov V.I. Opredeleniye usloviya podgotovki sportsmenov k sorevnovaniyam // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturn. - Moskva, 2001, №3.-S. 31-32.
- 11.Volkov V.N., Isaev A.P., Kulikov L.M. Trenirovannost. Mono- grafiya. V 2 chastyax.- Chelyabinsk: Ural GAFK. 1994. 329 s.
- 12.Volkov V.N., Gavrin T.V., Gavrin I.V. Funktsional'nsh kontrol i prinsipm osenki trenirovannosti v sporte: Monografiya. - Chelyabinsk: Fakel, 1998.-230 s.

13. Galkovskiy N.M., Kerimov F.A.. Volnaya borba. - T., 1987. - 223 s.
14. Gerasimov SI. Vliyanie dvigatel'noy asimmetrii na formirovaniye tekhnicheskix deystviy yunmx borsov.: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. -P, 1990.- 25s.
15. Godik M.A. Kontrol trenirovochnmx i sorevnovatel'nmx nagruzok. - M., FiS, 1980,- 135 s.
16. Daxnovskiy V.S. i dr. Planirovaniye nagruzok pri podgotovke yunmx borsov// Sportivnaya borba: Yejegodnik. - M., 1974. - S. 23-35.
17. Zasiorskiy V.M. Sportivnaya metodologiya: Uchebnik dlya studentov institutov fizkulturm. -M.: FIS, 1982. - 256 s.
18. Igumenov V.M., Podlivaev B.A. Sportivnaya borba. - M.: Prosveshe- nie, 1993.-240 s.
19. Kabanov A.A. Opornost kak prinsip razvitiya koordinatsii dvizheniy v borbe // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturm. - Moskva, 2002. - № 9.. s. 46-49.
20. Kerimov N.A. Skorostno - silovaya podgotovka dzyudoistov i borsov volnogo stilya: Metod, rekomendasii.-T., 1990. - 20s.
21. Kerimov N.A. i dr. Sistema plaiirovaiiya i kontrolya uchebno-trenirovochnmx nagruzok v volnoy borbe // Sb. statey "Olimpiya xarakatini rivojlanirish, olimpiya ta'limotini joriy etish va Sidneyda o'akaziladigan XXVI Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik masalalariga bagishlangan" III Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalar to'plami". -T., 1999. 27 aprel, - B. 113-116.
22. Kerimov F.A. Kurash tushaman. - T., 1990. - 210 s.
23. Kerimov F.A. Sport kurash nazariyasi va usuliyati. - T.: UzDJTI, 2001.- 230 6., il.
24. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - T.: O'zDJTI, II qayta chikdrilgan, 2005. - 245 s.
25. Kipor G.V., Ishkov A.V., Yushkov D.O., Shpanov V.I. Problemm individualnogo podxoda k osenke skorostno-silovoy podgotovlennosti v

yedinoborstvax (Na primere parametrov sensomotornmx reaktsiy) // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturn. - Moskva, 2002. - № 10. - S. 34-38

26.Matveev L.P. Zametki po povodu nekotormx novasiy vo vzglyadax na teoriyu sportivnoy trenirovki // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturn. -Moskva, 1995. - № 12. - S. 49-52.

27.Matveev L.P. K teorii postroeniya sportivnoy trenirovki // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturn. - Moskva, 1995. - № 12. - S. 49-52.

28.Matveev L.P. Modelno-selevoy podxod k postroeniyu sportivnoy podgotovki (statya vtoraya) // Teoriya i praktika fizkulturn, - Moskva, 2000. - №3.-S. 21-25.

29.Nevretdinov Sh.T. Podgotovka sportivnqx rezervov v volnoy borbe. -M, 1998. -98s.

30.Novikov A.A. O sistematizatsii fizicheskix uprajneniy. - Teoriya i praktika fizkulturi - Moskva, 1991. - № 1. - S. 30-35.

31.Novikov A.A, Akopyan A.O, Sapunov G.A. Upravlenie podgotovkoy vmsokokvalifisirovannmx sportsmenov v vidax sportivnmx yedinoborstv: Metod, rekom. - M, 1986. - 43 s.

32.Petuxov V.E, Shiryaev A.G. Tekushiy pedagogicheskiy kontrol za sostoyaniem borsov v trenirovochnom prosesse / Sportivnaya borba: Yejegodnik. - M.:FiS, 1983.-№8.- S. 3-7

33.Romanenko V.A. Dvigatelnye sposobnosti cheloveka. - Donesk: UKSentr, 1999.-336 s.

34.Ruziev A.A. - Problemm povmsheniya spetsialnoy vshoslivosti vmsokokvalifisirovannmx borsov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturn. - Moskva, 2001. - №8. - S. 37-38.

35.Ruziev A.A, Axmetshin R.G. Problemm podgotovki rezerva sbornmx komand v vostochnmx edinoborstvax // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturn. - Moskva, 2003.-№ 1.-S. 38-39.

36.Sadovskiy Ye.O. O konsepsiyax koordinatsionnoy podgotovki v yedinoborstvax / Sb. tezisov dokladov Mejdunarodnogo kongressa "Chelovek v mire sporta". - M, 1998. - S. 240-241.

37.Sajin A.P. O parametrax sorevnovatelnoy sxvatki borsov. - Sportivnaya borba. - M, 1980. - S. 66-69.

38.Suxanov A.D. Dinamika vzglyadov na prosess upravleniya podgotovkoy sportsmenov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultur. - Moskva, 2001. -№ 10. -S. 22-23.

39.Tumanyan G.S. Metodologiya razrabotki mnogoletnix uchebnmx programm dlya razlichnmx vidov sporta // Teoriya i praktika fizicheskoy kultur.- Moskva, 1989. - № 9. - 29 s.

40.Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizasiya trenirovki: Uchebnoe posobie. - M., Sovetskiy sport, 1997. - 87 s.

41.Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizasiya trenirovki / Kineziologiya i psixologiya - M., Sovetskiy sport, 1998. - 280 s.

42.Tastanov N.A. Kurash tarlari nazariyasi va uslubiyati/ Darslik.O`zbekiston Respublikasi Oliy va o`rta maxsus ta`lim vazirligi. O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T/.: "Iqtisod-moliya", 2015. 328 bet.

43.Filin V.P., Fomin N.A. Osnov: yunosheskogo sporta - M.: Fiz-kultura i sport, 1980. - 255 s.

44.Shaxov Sh. Programmirovaniye fizicheskoy podgotovki v vidax sporta grupp yedinoborstv / Sb. tezisov dokladov Mejdunarodnogo kongressa "Chelovek v mire sporta". - M., 1998. - S. 246-247.

45.Shepilov A.A.. Eksperimentalnoe issledovanie spetsialnoy vinoslivosti borsov. Avtoref: dis.... kand.ped.nauk. -M., 1970. - 17 s.

46.Shiyan V.V. Sovershenstvovanie spetsialnoy vinoslivosti borsov. - M: FON, 1997.- 166 s

47.Latunov S.P. Metodi issledovaniya vskortivskoy metodike. M 1968.

48.Riskiev A. Sport medisinasi Toshkent 1987.

- 49.Dembo V. G. Vrachebniy kontrol v sporte M 1970.
- 50.Vasileva V. Vkn Fiziologigiya sporta M 1970yu
- 51.Vasilkov A. Terriya i metodika sporta Rostov Nodani-2008
- 52.Zimkin V. Fiziologiya cheloveka M 1970.
- 53.Milliy kurash turlari va uni o`qitish texnologiyalari. Q.P.Arslonov.T-2014.